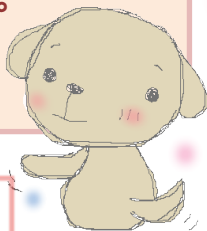


🍎 栄養だより 🍎



バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。
 今日先輩ママたちからの声をご紹介します。
 そしてぜひ、みなさまからのお声をお聞かせください。
 頂いたお声を大切に、これからもより良いお食事の提供を目指していきます🌸



バルナバ病院栄養管理室 2016-11



じゃがいものパイ風



【材料】4人分

- 白インゲン豆(水煮) 20g
- 玉ねぎ 1/2 個
- 人参 1/2 本
- トマト缶 1/2 缶
- コンソメ 5g
- 塩・こしょう 少々
- <マッシュポテト>
- じゃがいも(大) 1個
- バター 10g
- 牛乳 適量
- 卵黄 1/2 個
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

1. 玉ねぎと人参はざく切りして、鍋でソテーする。
2. 1にホールトマト缶を潰しながら加える。白インゲン豆とコンソメも加えて煮込む。塩こしょうで味を整える。
3. マッシュポテトを作る。
 じゃが芋の皮をむき乱切りにしたら、鍋に入れひたひたの水を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで茹でる。熱いうちにじゃがいもを裏ごしして鍋に戻し中火にかける。絞れる固さになるまで牛乳を少しずつ加える。バターを加えてよく混ぜ塩こしょうで整える。冷めたら卵黄を溶いて加える。
4. 2を器に入れ、その上にマッシュポテトを絞る。
5. 270℃に予熱したオーブンで3~4分焼く。

☆完成☆

マッシュポテトの優しい甘さと具だくさんのソースが絶妙にマッチする1品です。白インゲン以外に大豆も◎

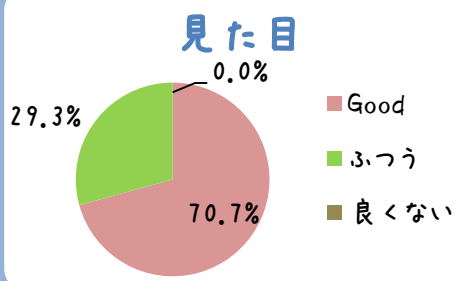
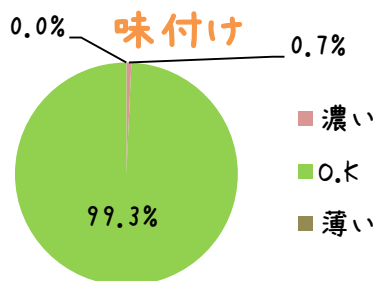
みなさまからのご意見・ご感想🐾

93 枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	49.5%
毎食楽しみにしている	13.3%
バランスのよい食事が嬉しい!	9.5%
退院してから参考にします!	8.6%
その他	19.0%

ご出産されたママたちに「おはんざいレシピ」をご提供しています。
 その際、レシピとともにお付けしたアンケートをまとめた結果このようなお声を頂きました。
 ぜひみなさまからのお声もお聞かせください♪

その他のご意見では...▶

- ☆1食毎に色々な味のバリエーションがあり、あきずに食べられました。
- ☆がんとどきの盛り付けがとてもかわいい▶
- ☆貧血なので、鉄分がとれる食事すごくうれしいです! レシピもいつももらったら大切にとってます。
- ☆普段、朝はパンを食べることが多いので、ごはんを食べるとしっかり目覚める気がしました!
- ☆量もちょうど良く、品数も多いので満足感があります。
- ☆ウエハースなど合間にちょこっと食べられるおやつみたいなのも嬉しいです。
- ☆初日からだいぶ元気になりました。おいしいごはんのおかげです。5日間ありがとうございました。



アンケートにご協力頂き、本当にありがとうございました!
 毎日みなさまからのお声を拝見することをとても楽しみにしています▶

これからも、見た目や量の満足感をより一層感じていただける食事作りを目指して頑張ります☆
 ぜひ、みなさまからのお声をこれからもお聞かせください^^

